

# Planning saison 2026-2027\*

## PORTES OUVERTES DU 22 AU 27 JUIN 2026



Pour plus d'information sur les différentes activités - retrouver le descriptif sur le site : [omsthiais.com](http://omsthiais.com)

CONTACT AU 01-48-92-42-60 DU 21 SEPTEMBRE 2026 AU 19 JUIN 2027 O.M.S SAISON 2026/2027

JOURS	HEURES	COURS	AGES	NIVEAUX	LIEUX*	PROFS	
LUNDI	1	9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	Podt salle de GR	J-PHILIPPE
	2	10h30/11h15	Stretching	18 ans et +	tous niveaux		
	3	10h00/11h15	Yoga Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	ANNE SULTAN
	4	11h15/12h00	Pilates (renforcement musculaire )	18 ans et +	tous niveaux		
	5	11h30/12h15	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	tous niveaux		
	6	12h15/13h00	Fitness	18 ans et +	tous niveaux	Salle de danse	J-PHILIPPE
	7	17h15/18h00	Dance Kids	6/8 ans	tous niveaux	Jules Ferry	Marine
	8	18h00/19h00	Dance Juniors	9/11 ans	tous niveaux		
	9	19h00/20h00	Street Ados	12/14 ans	tous niveaux		
	10	20h00/21h30	Danse Moderne	16 ans et +	tous niveaux		
	11	17h15/18h00	Eveil à la danse	4/6ans	débutants		
	12	18h00/18h45	Zumba kids	7/12 ans	tous niveaux	PODT Salle danse	JUSTINE
	13	19h00/19h45	Zumba	15 ans et +	tous niveaux		
	14	19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux	Coursive PODT	MURIEL
	15	20h00/20h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux		
	16	19h15/20h30	Step débutant et Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	Terray	J-PHILIPPE
	17	09h45/11h15	Yoga / méditation	18 ans et +	tous niveaux	Grignon salle P2	MOURADIA
	18	17h30/18h30	Sophrologie / Yoga Nidra	18 ans et +	tous niveaux		
	19	18h30/19h45	Yoga et Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	ANNE PERON
	20	19h45/21h00	Yoga / méditation	18 ans et +	tous niveaux		
	21	19h00/19h45	Fitness cardio attack (dépenser, brûler des calories, tonifier et renforcer la masse musculaire)	18 ans et +	débutants	Grignon salle P2	Marie Thérèse
	22	19h45/20h30	Pilates flow	18 ans et +	intermédiaires		
MARDI	23	11h30/12h30	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires	Jules Ferry	SONIA
	24	12h30/13h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
	25	18h30/19h15	Fitness	18 ans et +	tous niveaux		
	26	19h15/20h00	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux	TERRAY	SONIA
	27	20h00/21h00	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires		
	28	18h00/18h45	Pilates (renforcement musculaire )	18 ans et +	débutants		
	29	18h45/19h30	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	Podt salle de danse	MOURADIA
	30	19h30/20h15	HIIT( High Intensity Interval Training)	18 ans et +	tous niveaux		
	31	20h15/21h00	Circuit Training	18 ans et +	tous niveaux		
	32	17h30/18h15	Yoga relax Kids (Exercice de respiration, de posture de yoga, de méditation, de sophrologie)	7/12ans	tous niveaux		
	33	18h15/19h15	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	MARIE
	34	19h15/20h15	hatha Yoga	18 ans et +	tous niveaux		
	35	20h15/21h15	Yin Yoga / sophrologie	18 ans et +	tous niveaux		
JEUDI	36	18h45/19h30	Energie Dance	+15 ans	débutants	Podt salle de danse	MURIEL
	37	19h30/20h15	Pilates yoga FUSION.	18 ans et +	débutants		
	38	20h15/21h00	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants		
	39	16h45/17h30	Eveil corporel	4/5ans	débutants		
	40	17h30/18h15	Dance Kids	6/8ans	débutants	Grignon salle P1	SONIA
	41	18h45/19h30	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
	42	19h30/20h15	Stretching	18 ans et +	tous niveaux		
	43	19h15/20h00	Step confirmés	18 ans et +	intermédiaires		
	44	20h00/20h45	Musculation (body barre)	18 ans et +	tous niveaux	Terray	J-PHILIPPE
	45	20h45/21h30	PPG (Préparation Physique Générale)	18 ans et +	tous niveaux		
	46	18h30/19h15	Pilates	18 ans et +	débutants		
	47	19h15/20h15	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	ANNE SULTAN
	48	20h15/21h00	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
VENDREDI	49	9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	Podt salle de GR	J-PHILIPPE
	50	12h15/13h00	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	débutants	Coursive PODT	
	51	10h00/11h15	Yoga sur chaise (relaxation)	18 ans et +	tous niveaux		
	52	11h15/12h15	Pilates (renforcement musculaire )	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	Aurélie
	53	12h15/13h15	Hatha Yoga	18 ans et +	tous niveaux		
	54	19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	débutants	Coursive PODT	J-PHILIPPE
	55	20h00/20h45	Circuit Training	18 ans et +	tous niveaux	Podt salle de danse	
	56	19h00/19h45	Fitness cardio combat (cardio boxe)	18 ans et +	débutants	Podt salle de danse	Marie Thérèse
	57	20h00/20h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux	Coursive PODT	
	58	18h30/19h30	Gym Forme	18 ans et +	tous niveaux		
	59	19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	Terray	SONIA
	60	20h15/21h00	Stretching	18 ans et +	tous niveaux		
	61	20h15/21h00	Zumba	15 ans et +	tous niveaux	J. Moulin	JUSTINE
62	17h45/18h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux			
63	18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux			
64	19h30/20h15	Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	ANNE SULTAN	
65	20h15/21h15	Yoga/Méditation	18 ans et +	tous niveaux			
SAMEDI	66	11h45/12h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry	SONIA
	67	12h30/13h15	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux		
	68	19h15/20h30	MEGA Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux	Coursive PODT	J-PHILIPPE
	69	17h15/18h00	Dance Juniors	9/11 ans	tous niveaux		
	70	18h00/18h45	Street Ados	12/14 ans	débutants		
	71	19h00/20h15	Street Jazz	15 ans et +	intermédiaires	Podt salle de danse	Marine
	72	20h15/21h45	Heels Dance & Danse Cabaret (danse en talons)	18 ans et +	intermédiaires		
	73	17h30/18h30	Gym Relax et Méditation	18 ans et +	tous niveaux	Grignon 1	DENICE
	74	18h30/20h00	Gym Santé Relax	18 ans et +	tous niveaux		
	75	18h45/19h30	CAF	18 ans et +	tous niveaux		
	76	19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	Grignon 2	SAID
	77	20h15/21h00	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
	78	9h30/10h15	Eveil corporel	3/4ans	débutants		
79	10h15/11h00	Eveil corporel	5/6ans	débutants	Jules Ferry	TATIANA	
80	11h00/11h45	Dance Kids	6/8ans	débutants			
81	11h45/12h30	Dancehall adultes	15 ans et +	débutants			
82	10h00/10h45	Circuit Training	18 ans et +	tous niveaux			
83	10h45/11h45	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	PODT	SAID	
84	11h45/12h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux			
85	10h00/10h45	Pilates	18 ans et +	tous niveaux			
86	10h45/11h45	Yoga	18 ans et +	tous niveaux	Grignon salle P2	ANNE SULTAN	
87	11h45/12h30	Pilates	18 ans et +	tous niveaux			

\*Sous réserve des disponibilités des professeurs et la mise à disposition des équipements, ce Planning est susceptible d'être modifié.